

保健だより 1月

令和2年1月14日
大和市立つきみ野中学校
保健室

新年が始まりました。今年はどんな1年にしたいと考えていますか？
1年の始まりに目標を決めておくと充実した1年を送ることが出来ます。
今年は東京オリンピックもあります。スポーツや勉強、趣味などに熱中する
1年にしましょう！



引き続き、かぜ・インフルエンザに注意しよう！

今年度のインフルエンザの流行は早めに始まり、12月には大和市内の小中学校で学級閉鎖になったところも多くなりました。つきみ野中学校では学級閉鎖にはならないものの、インフルエンザで欠席している生徒が数名いる状況が続いています。今年度は早めに流行し始めたとはいえ、まだまだ注意が必要です。手洗いや、せきエチケットの徹底など感染予防と感染拡大の防止に努めましょう。

～かぜ・インフルエンザ予防の基本～



こまめな
手洗い・水分補給



換気（1時間に1回）
温度・湿度に注意する
（18～20℃・50～60%）



マスクをつける
せきエチケット

免疫力を高める



予防接種

～登校前に体調の変化を感じたら～

- ①保護者の方に体調の変化を伝え、体温を測りましょう。
- ②登校する場合は、早退になる可能性を考えて、その日必ず連絡がつく電話番号を保護者の方と確認しておきましょう。（保護者の方と連絡が取れない場合は、早退できません。）
- ③咳が出ている場合や、マスクが必要なときは、家からマスクをつけて登校しましょう。

【せきぜん息ってなに？】

発熱やたんなどの“かぜ症状”が治まったのに、せきだけが全く治まらないといった症状が8週間以上続いたら、それは「せきぜん息」かもしれません。

せきぜん息は、慢性的にせきのみが続く気管および気管支の病気です。ぜん息と同じで様々な刺激に対して過敏に気管・気管支が反応して狭くなり、炎症やせき発作が引き起こされます。要因としては、カビ、ハウスダスト、ペットの毛、花粉、温度差、たばこの煙、会話、運動、飲酒、精神的緊張等があげられます。また、ぜん息の特徴である「ヒューヒュー」「ゼイゼイ」といった喘鳴や呼吸困難がないことが特徴です。アレルギー体質の人に多いと言われ、患者数は年々増加しています。かぜと一緒に起こることが多く、かぜをひいた後に2～3週間以上せきが続くことがあれば「せきぜん息」の可能性がります。

【治療法は？】

かぜ薬、抗菌薬、せき止めは、せきぜん息に対してほとんど効果がありません。治療としては、気管支拡張薬や吸入ステロイドを中心に行います。自然に症状が治まることもありますが、約30%がぜん息に移行すると言われてしますので、そうなる前に正しい治療をし、健康管理を続けることが大切です。

受験もテスト勉強も自分に合ったペースで頑張ろう！

受験や定期テストが近づいてくると、ついつい頑張りすぎてしまいます。しかし、大事なときに、体や心がエネルギー切れになっては大変です。万全な状態で本番を迎えるためにもちょっと深呼吸して、今の生活を見直してみましょう。

睡眠時間 ～必要な睡眠時間はひとそれぞれ～

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。
自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、1日のスケジュールを考えてみましょう。



生活リズム ～夜型から朝方への切り替えを～

勉強を頑張りすぎてつい夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかく頑張ってきたのに実力を出し切れないのは残念です。少しずつ生活リズムを整えましょう。

ストレス ～発散方法を見つけておこう～

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛などの体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、ためすぎてしまわないように注意しましょう。
あなたの好きなものは何ですか？いくつかリストアップしておきましょう。



時間配分 ～適度な休憩で効率アップ～

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。

○休憩中…例えばこんな過ごし方○

☆体を動かす



ちょっと歩きまわる、コンビニに行く、ストレッチなどの軽い運動でも良い刺激になります。

☆仮眠



ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。

かぜ対策も万全に

かぜは予防できる疾患です。予防の基本は普段から習慣づけておきましょう。

例：こまめな手洗い。生活リズムを整える。栄養バランスの良い食事をとる。寒さ対策をする。人混みはさける。など…



健康な体と心を大切に！それぞれの目標を達成しよう！

